



Volkshochschule Dänischenhagen

Herbst Winter 2010/2011

Liebe VHS Interessierte!

Hier das neue Programm der Volkshochschule Dänischenhagen. Wir hoffen, Ihnen wiederum ein schönes, abwechslungsreiches Programm anzubieten. Falls Sie Anregungen oder Wünsche an oder für die Volkshochschule haben, geben Sie diese gerne weiter an die VHS-Leitung Ulrike Werner.

Bitte bewahren Sie dieses Programm auf. Viele Kurse der VHS Dänischenhagen sind fortlaufend. Bei Interesse an einem späteren Einstieg in einen der Kurse haben Sie immer die Möglichkeit, sich direkt mit dem / der jeweiligen KursleiterIn in Verbindung zu setzen.

Allgemeine Informationen:

Anmeldung

Die Anmeldungen für alle Kurse bitte direkt bei dem / der jeweiligen KursleiterIn. Falls Sie diese/n nicht erreichen oder Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an die VHS-Leitung: Ulrike Werner ☎ 0431 / 3 26 76.

Die Kurse finden grundsätzlich nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von neun Personen statt. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs nach Absprache gegen höhere Gebühren stattfinden.

Zahlungsweise

Die Teilnehmerentgelte werden mit der Anmeldung fällig. Sie sind bei der ersten Veranstaltung bei dem / der KursleiterIn bar zu zahlen. Eventuelle Materialkosten sind der / dem KursleiterIn zu erstatten.

Teilnahmebescheinigungen

Bei Anfrage wird für die Teilnahme an Kursen eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung gegenüber den Kursteilnehmern/innen.

Eine freundliche Bitte

Die Volkshochschule ist Gast in den Veranstaltungsstätten, bitte behandeln Sie diese schonend und vermeiden Sie alles, was zu Beschwerden führen könnte, danke!

Gesellschaft und Leben

1. Vortrag : Feng Shui in Theorie und Praxis QI-MAG® Feng Shui gesundes und harmonisches Wohnen

Hartmut Kienitz

Anwendung von Feng Shui auf Ihrem eigenen Grundrissplan

Die meiste Zeit unseres Lebens halten wir uns in geschlossenen Räumen auf. Deshalb beeinflusst unsere Wohnung auch immer mehr unser Wesen und unsere Gesundheit. Unsere (Wohn-)Umgebung kann sowohl einen negativen als auch einen positiven Einfluss auf uns haben.

Bei richtiger Anwendung erzeugt Feng Shui vitale Energie und fördert Wohlbefinden und Harmonie. Sie lernen wichtige Prinzipien des Feng Shui kennen und erhalten Anregungen für Maßnahmen (Verbesserung der Vitalenergie, Farbgestaltung, günstige Bettposition, Platzierung der Sitzmöbel etc.) mit denen Sie Ihr persönliches Umfeld im Haus verbessern können. Gern können Sie Ihre Wohnungspläne (auf Overheadfolie) mitbringen

An diesem Abend wird mit den Plänen der Teilnehmer gearbeitet. Die Grundrisspläne bestimmen im wesentlichen die Inhalte des Abends und der Lehrstoff wird ergänzend hierzu vermittelt.

Inhalte des Vortrages sind u. a.:

~ Grundprinzipien, Wesen und Bedeutung von Feng Shui

~ Feng Shui-Methoden zur Verbesserung Ihrer Vitalität und Ihres Wohlstandes

~ günstige Platzierung der Sitzmöbel

~ richtige Platzierung von Spiegeln~

Dienstag, 25.11.2010 / 19.30 - 21.15 Uhr / Begegnungsstätte Dänischenhagen

Kosten: 9,- € Anmeldungen bitte unter Tel.: 0431 - 3 26 76 Ulrike Werner
oder an: info@hartmutkienitz.com

2. Neu !!! "Köstlichkeiten am Lagerfeuer" - Genießerlandtour

Sa 18.09.10

Köstlichkeiten am Lagerfeuer

Zeit: 16.00 - ca. 18.30 Uhr

Kosten 8,- € Erwachsene / 4,-€ Kinder

Treffpunkt: Sandparkplatz in Stodthagen
(zwischen Altenholz und Felm nördlich von Kiel)

Wir gehen über die "Wilden Weiden" der Stiftung Naturschutz vorbei an Galloways, Ex-Moorponys und Laubfrosch-Tümpeln bis hinein in den Stodthagener Urwald. Am Lagerfeuer genießen wir wilde Köstlichkeiten und verarbeiten Kräuter, die wir vorher auf der Weide, im Wald oder am Wegesrand geerntet haben.

Leitung und Anmeldung

Stefanie Offt

☎ 04349 / 91 90 00

3. Politischer Gesprächskreis - aktuelle Themen

„Ich saz uff eime steine
und dahte bein mit

Walther von der Vogelweide



beine “

Di 18.30 – 20.00 Uhr

Beginn: 31.08.2010
6 Abende / 22,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Eventuelle Fragen beantwortet Ihnen Michael
Ledwig gerne.

Michael Ledwig
☎ 0431 / 68 44 67

Aktuelle politische Themen im Gespräch:

In diesem politischen Gesprächskreis sollen **aktuelle politische Themen** erörtert und vor allem in einen größeren historischen und weltpolitischen Zusammenhang gestellt werden. Denkbar ist auch, dass thematisch längsschnittartig gearbeitet wird und die historischen Hintergründe aufgedeckt und besprochen werden. Die einzelnen Inhalte der Sitzungen ergeben sich dabei aus dem tagespolitischen Geschehen und werden mit Hilfe von Printmedien-Texten analysiert und reflektiert.

4. Flugangst - wie sie verfliegt

Kurs: Sa 18.09.2010 11.00 - 15.00 Uhr

Kosten: 20,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Dr. Hans Herbold

☎ 04349 / 91 99 29
oder (0152)04295925

Ein Drittel aller Deutschen hat Flugangst. Herzrasen, Zittern, Todesangst, Übelkeit und andere Symptome sind die Folge. Mit einer neuen Kurzzeit Methode (EMDR) und bewährten Techniken lernen Sie Ihre Flugangst zu überwinden.

In diesem Kurs werden Sie erkennen wie, wo und wann Ihre Angst vor dem Fliegen entstand. Sie werden über den Sinn und das Wesen der Angst aufgeklärt. Sie werden vertraut gemacht mit der Flugsicherung, mit der Ausbildung der Piloten, der Fluglotsen und mit der Flugzeugtechnik. Sie lernen mit einfachen Übungen Ihre Ängste zu beherrschen und das Fliegen zu genießen.

Der Dozent ist Arzt und Pilot.

5. Psychologie: Grundformen der Angst

Mi 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 08.09.2010

10 Termine / 35,- €
Kopierkosten 2,-€

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Thomas Reimers
☎ 0431 / 37 20 43

Wir wollen uns mit dem bekannten Buch 'Grundformen der Angst' von F. Riemann beschäftigen.

Riemann geht davon aus, dass Ängste zu unserem Dasein gehören und uns das ganze Leben hindurch begleiten. Er führt diese Ängste zurück auf vier Grundformen. Diesen 4 Grundängsten entsprechen 4 Grundimpulse, die bei jedem Menschen vorhanden sind, mehr oder weniger stark ausgeprägt.

Daraus ergeben sich 4 Persönlichkeitstypen, 4 Arten des In-der-Welt-Seins, 4 verschiedene Einstellungen zum Leben und den Mitmenschen.

Das Buch wird bei Bedarf gestellt. Die Teilnehmer müssten bereit sein, pro Woche etwa 20 Seiten daraus zu lesen.

6. Neu: Zeitmanagement / 2 Kurse

Kurs 1: Fr 19.11.2010
09.00 – 14.00 Uhr

Kurs 2: Sa 15.01.2011
10.00 – 15.00 Uhr

Kosten pro Kurs: 35,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Sandra Block
Michael Block

☎ 04631 / 44 05 73
oder 0172-7737211

Je schneller unsere Zeit wird und je höher die Anforderungen an jeden Einzelnen sowohl im Beruf, wie auch im privaten Alltag werden, desto mehr lohnt es sich in eine gezielte Zeitmanagement Taktik einzusteigen. Hierbei wird an allgemeinen Beispielen ein Lösungsweg aufgezeigt, wie jeder Einzelne einem aufkeimenden Stress entgegen wirken kann. Das Seminar deckt folgende Inhalte ab:

- Grundlagen des Selbst- und Zeitmanagements
- Was ist Zeit?
- Mein typischer (Arbeits-) Alltag
- Welche Zeitdiebe gibt es?
- Welche Planungsmöglichkeiten und Instrumente gibt es?
- Aktive Zeitplanung und Kontrollmechanismen
- Eigenmotivation durch realistische Ziele
- Erfolgs- und Misserfolgsstatistiken
- Wie vermeide ich Störzeiten?
- Wie priorisiere ich Tätigkeiten, Informationen und Nachrichten?
- Erstellen individueller Zeitplanungen

Der Kurs beinhaltet Vorlesungen, Gruppen- und Einzelarbeiten, Diskussionen und praktische Übungen.

7. Bridge für Anfänger

Mi 12.00 - 13.30 Uhr

Beginn: 13.10.2010

8 Termine / 28,- €

Für Material wird eine Kostenpauschale von 4,- Euro erhoben

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Cornelia Leymann
☎ 0431 / 31 27 14

Bridge ist die schönste Nebensache der Welt, sagt Omar Sharif, den meisten von uns nur bekannt als Dr. Schiwago und nicht als begnadeter Bridgespieler.

Bridge? Ist das nicht ein Kartenspiel für ältere Damen? Viele sagen NEIN, weil jüngere Menschen dieses anspruchsvolle Spiel meist schneller erlernen. Aber ich denke: JA - AUCH. Bridge besichert Ihnen viele vergnügliche Nachmittage und Abende in geselliger Runde. Sie werden andere Menschen kennen lernen und zusätzlich noch Ihren Verstand bei Laune halten. Mit Bridge kann man viel Zeit verbringen. Daher ist es vor allem etwas für diejenigen, die nicht mehr voll im Berufsleben stehen und deren Kinder aus dem Haus sind.

8. Bridge – Fortgeschrittene „Themen nach Wunsch“

Mi 10.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 13.10.2010

8 Termine / 37,50 €

Für Material wird eine Kostenpauschale von 4,- Euro erhoben

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Cornelia Leymann
☎ 0431 / 31 27 14

Der Kursinhalt richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer.

Jeder, der über einige Grundlagen verfügt, ist herzlich willkommen.

Falls nichts anderes gewünscht wird, schlage ich vor:

- Viel freies Spielen mit anschließendem Besprechen der Reizung und Spieldurchführung
- Ein kleines Übungsturnier, um die Atmosphäre eines Clubturniers kennen zu lernen und das Anschreiben zu vervollkommen
- Information darüber, wie man ein privates Turnier mit 2 oder 3 Tischen ausrichtet.
- Informationen darüber, wie man im Internet mit BBO *online* spielt.

Sprachen

1. Französisch für Fortgeschrittene

Mo 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 13.09.2010

10 Abende / 35,- €

Ort: Grundschule
Dänischenhagen

Günter Schmidt
☎ 04349 / 83 43

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen und natürlich an alle bisherigen Teilnehmer.

Das Motto: Sprechfähigkeit trainieren, Wortschatz erweitern, Grammatikkenntnisse auffrischen!!

2. Englisch - kann man nicht vergessen!

Mi 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 03.11.2010

5 Vormittage / 18,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Sigrid Slawski
☎ 04308 / 18 36 31

Wer hat Lust seine Englischkenntnisse aufzufrischen. Wir reden, sprechen über Alltags- und Reisesituationen und wiederholen ganz nebenbei auch die nötige Grammatik.

3. Englisch - Übung und Festigung

Do 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 09.09 2010

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Thomas Reimers
☎ 0431 / 37 20 43

Let's talk English
Ein Angebot an all diejenigen, die ihr Englisch auffrischen, festigen, pflegen wollen. Wir wollen kurze Texte (Lese- ebenso wie Hörtexte) zu verschiedenen Themen- mal witzige, mal ernste- "erlesen", "erhören" und dann darüber auf Englisch sprechen. Es ist nicht Ziel, Reisesituationen durchzuspielen und so einen Aufenthalt in England vorzubereiten. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einfach Lust auf den Versuch haben, Englisch zu sprechen.

4. Norwegisch - Fortgeschrittene II

Mo 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 30.08.2010

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Anne Schäfer
☎ 0431 / 32 42 30

Dieser Kurs richtet sich an Leute, die die norwegische Sprache lieben und / oder öfters Norwegen bereisen. In netter, lockerer Runde lesen wir norwegische Texte, besprechen diese und befassen uns außerdem mit der norwegischen Grammatik. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind immer willkommen. Bitte fragen Sie Anne Schäfer.

5. Norwegisch - Fortgeschrittene I

Mo 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 30.08.2010

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Anne Schäfer
☎ 0431 / 32 42 30

Norwegen als Ferien- und Arbeitsland liegt ohne Zweifel im Trend. Falls auch Sie diese wunderschöne Landschaft bereisen und sich mit den freundlichen Norwegern unterhalten möchten, ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Es sollten sich alle mit Vorkenntnissen angesprochen fühlen! Neue Teilnehmer sind immer willkommen! Bitte fragen Sie Anne Schäfer.

6. Spanisch - Fortgeschrittene I

Di 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 07.09.2010

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Peter Schwabe
☎ 04349 / 10 75

Hola, ¿qué tal? Hallo, wie geht's?
Spanisch ist gar nicht so schwer, auch wenn es dort ein Fragezeichen gibt, das wir nicht kennen. Davon sollte man sich nicht abschrecken lassen, etwas von der Sprache zu lernen, die in unserem beliebtesten Urlaubsland heimisch ist. Dieser Kurs macht dabei gute Fortschritte. Wenn Sie auch Interesse haben und nicht ganz bei Null anfangen müssen, finden Sie bei uns vielleicht den Start in ein schönes, neues Hobby.

7. Spanisch - Anfänger

Mi 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 08.09.2010

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Peter Schwabe
☎ 04349 / 10 75

Waren Sie schon einmal in Spanien? Verbringen Sie dort sogar Ihren Urlaub? Dann wissen Sie auch, wie hilfreich es ist, einige Worte der Landessprache zu kennen. Hier finden Sie Gelegenheit in lockerer Atmosphäre etwas von der Sprache und Kultur dieses schönen Landes zu lernen.

Gesundheit und Fitness

1. YOGA FIT MIT BABY(6-12 Monate)

Mo 09.45 - 11.00 Uhr
Beginn: dieser Kurs wird im Frühjahr 2011 fortgeführt!
10 Vormittage / 30,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Sonja Rakow
☎ 04349 / 22 80 21

Dieses von Yogalehrern entwickelte neue Bewegungsprogramm verbindet auf einzigartige Weise sanfte Yogaübungen für frisch gebackene Mütter mit entspannter Massage und kleine spielerische Übungen für Babys im ersten Lebenshalbjahr. Bereits 6 Wochen nach der Geburt können Mütter mit dem Yoga „Fit mit Baby“ anfangen. Die Übungen straffen und stärken schonend den Körper der Mutter, fördern die Beweglichkeit des Kindes, festigen die noch frische Mutter-Kind-Bindung und machen zudem beiden viel Spaß!

2. Yoga für Senioren

Mo 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 15.11.2010
10 Vormittage / 25,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Sonja Rakow
☎ 04349 / 22 80 21

Yoga für Senioren

Extra sanftes Hatha Yoga für die ältere Generation!
Durch spezielle Übungen wird der Körper auf sehr schonende Art und Weise gekräftigt und gedehnt. Zum Abschluss rundet eine Entspannungseinheit die Yogastunde ab.

3. Die Homöopathische Hausapotheke

Mo 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 01.11.2010
3 Abende / 25,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Eventuelle Fragen beantwortet Ihnen
Tanja Zabel, Heilpraktikerin und klassische
Homöopathin, gerne!

Tanja Zabel
☎ 04346 / 413 424

Achtung ab 01.10.2010
☎ 04308 / 189 58 48

In diesem Kurs werden Sie mit dem Einsatz einer homöopathischen Hausapotheke vertraut gemacht.

- Wie und was ist Homöopathie?
- Wie wende ich homöopathische Mittel an?

- Was ist eine homöopathische Verdünnung?

Lassen Sie mich dies für Sie verständlich machen und lassen Sie uns zusammen Spaß dabei haben, etwas über diese „kleinen Kügelchen“ zu erlernen. Dieser Kurs ist insbesondere für Mütter und Väter von kleinen bis großen Kindern gedacht, aber auch für jeden der gerne mehr über die Anwendung von Homöopathie wissen möchte.

4. Hatha Yoga - 2 Kurse

Kurs 1: Mi 17.30 - 19.00 Uhr

Kurs 2: Mi 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 25.08.2010
14 Abende / 51,- €

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte mit!

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Susanna Trinkaus
Yogalehrerin gem. BDY (Berufsverband
Deutscher Yogalehrer) und EYU (Europäische
Yogaunion)
☎ 04349 / 79 99 96

Das Praktizieren von Yoga wirkt ganzheitlich. Im Yoga werden alle Ebenen des SEINS mit einbezogen. Das hilft Körperfunktionen zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe und ein inneres Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit kann sich einstellen.

Die Körperhaltungen (asanas) werden dynamisch und auch statisch ausgeführt. Ziel ist es, Atem und Bewegung miteinander zu verbinden und den Geist zu schulen, ganz bei dem zu sein, was „Jetzt“ ist. Sanfte Atemübungen des Yoga und Entspannungsübungen sind weitere Kursinhalte.

5. Wirbelsäulengymnastik 2 Kurse

Kurs 1: Mo 16.45 - 18.15 Uhr

Kurs 2: Mo 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 30.08.2010
13 Abende / 47,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der
GS Dänischenhagen

Susanna Trinkaus
☎ 04349 / 79 99 96

Das Entwickeln eines starken und gesunden Rückens steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Haltungs- und Bewegungsschulung ist vielseitig gestaltet und setzt sich aus Übungen verschiedener Bewegungsschulen zusammen. Weitere wichtige Elemente des Kurses sind die körperliche und mentale Entspannung, sowie das Entwickeln eines guten Körperbewusstseins und einer achtsamen Selbstwahrnehmung.

6. Kurs 1 Aufbaukurs Pilates / Stretching

Aufbaukurs Pilates und Stretch:

Kurs 1: Mi 19.35 - 20.35 Uhr

Beginn: 01.09.2010
10 Abende / 25,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der
GS Dänischenhagen

Sabine Sonntag
☎ 0431 / 80 25 43

Im Vordergrund steht die Ergänzung und Erweiterung der Pilates Übungen. Der Kurs umfasst die Weiterführung des vermittelten Basiswissens in Theorie und Praxis. Das Fließen von einer Bewegung zur anderen ist ein angestrebtes Ziel von Pilates. Übungen für die Atmung, Stabilität des Rumpfes, Koordination und Kontrolle der Bewegung führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, und es entsteht ein ganz neues Körpergefühl.

7. Kurs 2 Grundkurs Pilates / Stretching

Kurs 2: Mi 20.40 - 21.40 Uhr

Beginn: 01.09.2010
10 Abende / 25,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der
GS Dänischenhagen

Sabine Sonntag
☎ 0431 / 80 25 43

Grundkurs Pilates / Stretching

In diesem Kurs werden die Pilatesprinzipien erlernt, mittels leichter Übungen finden sie unter Berücksichtigung der Pilatesatmung ihre Anwendung. dieses sanfte Muskelaufbautraining kann von jedem erlernt werden und die individuelle Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen!

8. Rückenschule - 2 Kurse

Kurs 1: Mi 08.45 - 10.15 Uhr
Kurs 2: Mi 10.15 - 11.45 Uhr

Beginn: voraussichtlich 01.09.10

Kurs 3: Mi 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 13.01.2010

6 Termine / 21,- €
Ort: Mehrzweckhalle in der
GS Dänischenhagen

Christiane Wohlers
☎ 04349 / 89 04

Die Kurse der Rückenschule richten sich an alle diejenigen, die unter Rückenbeschwerden leiden, egal aus welcher Ursache. Ein gezieltes Übungsprogramm zur Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur soll helfen, Rückenschmerzen zu lindern und vorzubeugen. Wichtigstes Ziel dieser Kurse ist es, den pfleglichen Umgang mit dem eigenen Rücken zu lernen und in die alltägliche Praxis umzusetzen.

9. Tai Ji

Do 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 02.09.2010
11 Abende / 71,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der
GS Dänischenhagen

Ellen Gottwald
☎ 04342 / 85 86 96

Tai Ji, eine alte Bewegungskunst, wurde von Mönchen als körperlicher Ausgleich zu ihrer langen Meditation entwickelt. Tai Ji wurde von ihnen mit dem Ziel der Gesunderhaltung des Geistes und des Körpers praktiziert und kann auch uns Sitzmenschen des 20. Jahrhunderts helfen, unsere Gesundheit zu fördern und Ruhe zu erlangen. Durch seine langsamen, zeitlupehaften Bewegungsabläufe, die den gesamten Körper einbeziehen, durch seine Konzentration mit gleichzeitiger Anspannung und durch die Bauchatmung erreicht das Tai Ji eine optimale Durchblutung. Die bestehende Gruppe wird weitergeführt, Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

10. Tai Ji - Schnupperkurs

Sa 10.00 - 13.30 Uhr

Beginn: 28.08.2010
1 Tag / 15,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Ellen Gottwald
☎ 04342 / 85 86 96

An diesem Vormittag soll Gelegenheit gegeben werden Tai Ji kennen zu lernen. Wir wollen mit leichten Übungen entspannen und Grundlagen des Tai Ji erlernen. Die Pause steht für Fragen und Erläuterungen zur Verfügung.

11. Neu: Shiatsu

Do 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 16.09.2010

4 Abende / 48,- €

die weiteren Termine
30.09.2010
04.11.2010
18.11.2010

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Leitung und Anmeldung

Anja Kühn
☎ 0431 / 39 31 96

SHIATSU berührt Körper und Seele

Shiatsu ist eine sanfte, intensive Druckpunktmassage des (bekleideten) Körpers. Diese „Kunst der Berührung“ entspannt nicht nur den Empfänger/die Empfängerin sondern auch die Geberin/den Geber. Shiatsu kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin und wird seit ca. 4000 Jahren zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte von Körper und Seele angewandt.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen Techniken zur Selbstbehandlung (Dehntechniken, Ganzkörper-Klopfakupressur, Druckpunktmassagen und Körperübungen) sowie einfache, wirkungsvolle Behandlungsabläufe z.B. für den Rücken, die Sie in Ihrem Familien- und Freundeskreis praktizieren können. Wenn Sie selbst auch nach dem Kurs kostenlos wohltuende Massagen genießen möchten, nehmen Sie am besten Ihren Partner/Ihre Partnerin, die beste Freundin oder eine liebe Nachbarin mit.

Bei Interesse wird ein fortlaufender Kurs eingerichtet.

Bitte bringen Sie 1-2 Wolldecken, sehr bequeme, warme Kleidung (Trainingsanzug o.ä.) und dicke Socken mit sowie ein kleines Handtuch und etwas zu trinken.

Wenn Sie noch Fragen haben, dürfen Sie mich gerne bis 21 Uhr anrufen.

12. BBP - Problemzonentraining - 3 Kurse

Kurs 1: Mo 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs 2: Mo 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 30.08.2010

10 Vormittage / 25,- €

Kurs 3: Mi 16.30 - 17.30 Uhr
Beginn: 01.09.2010
10 Nachmittage / 25,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der
GS Dänischenhagen

Maria Diels
☎ 0431 / 37 37 71

In diesem Kurs sollen durch gymnastische Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po gezielt trainiert und so die Muskulatur in diesen Bereichen gestrafft werden. Die gesamte Rumpfmuskulatur soll gekräftigt werden, um Haltungsschwächen vorzubeugen. Abgerundet wird die Stunde durch Stretching- u. Entspannungsübungen.

13. Neu: lachyoga

Di 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Kurs: 12.10.2010

1 Abend / 5,- €

Ort: Begegnungsstätte
Dänischenhagen

Leitung
Zühal Mohren

Anmeldung
Ulrike Werner
☎ 0431 / 32676

>Warum Lachen?

>

>Positive Ausstrahlung - regelmäßiges Lachyoga verhilft zu einer positiven Ausstrahlung, zu mehr Lebensfreude und zu einem leichteren, freieren Leben.

>

>Abbau von Druck und Stress - Lachyoga ist eine einfache und effektive Methode, um Druck und Stress abzubauen und wieder mit mehr Spaß und Gelassenheit durch das Leben zu gehen.

>

>Lachyoga stellt die Verbindung zum eigenen Körper wieder her. Wie bei der Meditation lassen sich beim Lachyoga die Gedanken völlig abschalten. Lachen geschieht im Hier und Jetzt. So ist Lachyoga auch ein Weg, den Verstand abzuschalten und dem ständigen Grübeln zu entkommen.

>

>Lachen ist gesund. Es stärkt das Immunsystem, beugt Herz- und Kreislauferkrankungen vor, hilft zur Krebsvorbeugung und -heilung und steigert die Lungenkapazität.

>

>Lachen ist gut für die Seele. Regelmäßiges Lachen führt dazu, dass seelisch bedingte Krankheiten wie Angst, Depression, Nervenzusammenbrüche und Schlaflosigkeit zurück gehen. Es stärkt das Selbstbewusstsein und es trägt dazu bei, in jeder Hinsicht erfolgreicher zu leben. Dazu fördert es die Kreativität.

>

>Lachen ist effektiver als Sport. Laut Dr. William Fry von der Stanford University entspricht 1 Minute Lachen 10 Minuten Aktivität auf einer Rudermaschine. Die Übungen massieren außerdem das untere Abdomen, so dass auch in diesem Bereich ein besserer Blutfluss erreicht wird.

>

>Lachen verlangsamt den Alterungsprozess. Durch Training der vielen Gesichtsmuskeln wird das Abschaffen der Haut verringert. Die erhöhte Sauerstoffversorgung sorgt für eine gesunde Gesichtsröte, der Tränenfluss verschafft den Augen einen Glanz, der Gesichtsausdruck wird insgesamt freundlicher.

Junge Volkshochschule

1. Fite Kids in der Grundschule

10 Unterrichtsstunden
integriert in den Stundenplan
der Schüler

Kosten: 12,- €

Ort: Grundschule
Dänischenhagen

Maria Diels

„Move your body!“ Mädchen und Jungen, die Lust haben sich nach moderner Musik zu bewegen, müssen einfach hierher. In diesem Kurs soll durch gymnastische Übungen der gesamte Körper gezielt trainiert und so die Muskulatur überall benutzt werden. Der ganze Körper soll gekräftigt werden, um Haltungsschwächen und Bewegungsmangel vorzubeugen.

2. NATUR - AG`s an der Grundschule Dänischenhagen

Beginn der Natur AGs
Anfang September

Dienstag
5.Unterrichtsstunde für 1. u. 2. Klasse
6.Unterrichtsstunde für 3. u. 4. Klasse

Kosten: 15,- € / 12 Std.
Materialkosten 3,-€

Ort: Grundschule
Dänischenhagen

Leitung und Anmeldung
Stefanie Offt
☎ 04349 / 91 90 00

Thema:
Bunte Wochen stehen uns bevor.

Wir werden die Früchte der Wildpflanzen ernten und die Tiere suchen, die sich auf den Winter vorbereiten. Wo versteckt sich die Weinbergschnecke? Wo schläft der Igel? Wie können wir ihm einen warmen und trockenen Winterschlafplatz bauen?

In der Adventszeit wird gebastelt!

